

Cukrinis diabetas ir kojų jutimų sutrikimai: 10 pėdų priežiūros patarimų, kaip apsisaugoti



Diabetas (cukraligė) gali reikšti dvigubą kojų bėdą. Pirma, cukrinis diabetas gali sutrikdyti kraujo tekėjimą kojose, „atimti“ iš kojų deguonį ir maistines medžiagas. Tai apsunkina pūslių, opų ir pjūvių gijimą. Antra, diabetinio nervo pažeidimas, vadinamas periferine neuropatija, gali sukelti kojų tirpimą ir jutimų sutrikimą pėdose. Kai nejaučiate pjūvių ir pūslių, labiau tikėtina, kad atsiras opų ir infekcijų.

Jei nepastebėsite ir negydysite opų, jos gali giliai užsikrėsti ir netgi privesti prie amputacijos. Diabetinė periferinė neuropatija taip pat gali sukelti aštrų pėdų skausmą. Galite tapti nepakeliamai jautrūs lengviausiam prisilietimui, pavyzdžiui, prilietus paklode, esančia ant jūsų lovos.

Laimei, turime jums 10 patarimų, padėsiančių užkirsti kelią diabeto sukeliams pėdų problemoms (pavyzdžiui, diabetinė pėda).

1. Kasdien patikrinkite abi kojas.

Kiekvieną dieną atidžiai žiūrėkite abi kojas ir įsitikinkite, kad tikrinatė visus pirštus ir tarpupirščius. Tarpupirščiuose taip pat gali atsirasti pūslių ir prasidėti infekcijos, o sergant diabetine neuropatija galite jų nejausti, kol jos nepratrūks ar neužsikrės. Jei fiziškai negalite pasilenkti ir pasitikrinti savo kojų, paprašykite šeimos nario jums padėti.

2. Plaukite kojas šiltu, o ne karštu, vandeniu.

Kiekvieną dieną trumpai nusiplaukite abi kojas šiltu, o ne karštu, vandeniu. Galbūt negalėsite jausti šilumos kojomis, todėl pirmiausia išbandykite vandenį rankomis (geriausia riešu). Venkite mirkymo per ilgai vandenyje, nes atmirkusios opos sunkiau gyja. Nedelsdami nusauskite kojas ir nepamirškite švelniai nusausti tarp visų pirštų.

3. Įsitikinkite, kad batai jums gerai tinka.

Į tai verta investuoti. Net dėl menkausio nutrynimo ar netinkamo bato gali atsirasti pūsle, kuri virsta opa, kuri užsikrečia ir niekada negyja. Pirkite sau tinkančius ir patogius batus arba dėvėkite kojines, net ir pastebėję mažiausius paraudimo ar odos sudirgimo požymius, nes negalėsite pajusti, kai situacija dar labiau blogėja. Prieš pirkdami ar dėvėdami batus, patikrinkite, ar batuose nėra šiurkščių siūlių, aštrių kraštų ar kitų daiktų, galinčių sužeisti pėdas. Batus aukitės iš lėto slinkdami pėda.

4. Nevaikščiokite basomis.

Visada avėkite batus ar šlepetes. Visada dėvėkite kojines su batais, nes oda, plastikas ir dirbtinės avalynės medžiagos gali dirginti odą ir gali greitai atsirasti pūslių. Dėvėkite storesnes kojines, kad paminkštintumėte pėdas ir sušvelnintumėte nuospaudas ar skaudamas vietas.

5. Kalbėkite su gydytoju.

Nervų pažeidimai gali būti nenuspėjami. Pasakykite savo gydytojui apie bet kokius pėdų ar kojų pojūčių pokyčius. Kalbėkite, jei pastebite skausmą, dilgčiojimą, smeigtukų pojūtį, tirpimą ar kitus neįprastus požymius, net jei tai jums atrodo nereikšminga. Nėra nieko nereikšmingo, kas gali privesti prie pėdos amputacijos.

6. Drėkinkite, bet sausinkite.

Dėl didelio gliukozės kiekio jūsų oda gali būti sausa ir įtrūkusi, o įtrūkusi oda reiškia, kad bakterijoms lengviau patekti po odą ir sunkiau išgydyti infekcijas. Kasdien naudokite nedidelį kiekį odos losjono, tačiau įsitikinkite, kad po to kojos jaučiasi sausas, ne drėgnos ar lipnios. Stenkitės, kad losjonas nepatektų tarp pirštų. Laikykite nagus apkarpytus ir nudildytus lygiai, kad išvengtumėte įaugusių nagų. Naudojant losjoną, odelės yra minkštesnės ir gali būti lengviau apkarpyti nagus. Naudokite pemzos akmenį po dušo ar maudymosi, kad švelniai nudildytumėte nuospaudas.

7. Išbandykite pratimus be smūgio.

Plaukimas, važiavimas dviračiu, joga ir taiči yra vis populiariesni mankštos būdai, turintys minimalų poveikį kojoms. Prieš pradėdami mankštos programą, pasitarkite su savo gydytoju.

8. Išsigydykite nuospaudas, bunionus.

Jei jūsų pėdos nykštys smarkiai pakrypęs link kitų jūsų pėdos pirštų, su dideliu odos iškilimu - turite klasikinį bunioną. Nuospaudos yra storos, šiurkščios odos dėmės, kai audiniai kaupiasi ant kojų, kuriuos nuolat veikia per didelis trynimasis ar spaudimas. Sulenktas žemyn pėdos pirštas, vadinamas plaktuko pirštu, gali atsirasti dėl raumenų silpnumo, kurį sukelia diabetinis nervo pažeidimas. Dėl viso to sunku patogiai pritaikyti batus. Geras podiatras gali padėti išspręsti šias problemas ir padėti jums geriau prižiūrėti kojas.

9. Apsvarstykite pritaikytą ortotikų avėjimą.

Podiatras taip pat gali jums pritaikyti batų įdėklus, vadinamus ortotikais, kad tinkamai palaikytų jūsų kojas, jei turite diabetinio nervo skausmą arba raumenys tapo silpni dėl nervų pažeidimo. Jei skausmas ar silpnumas yra toks stiprus, kad per daug skausminga ar net neįmanoma vaikščioti, gali padėti ortopediniai batai. Podiatras yra geriausias jūsų patarėjas šioms priemonėms išsirinkti.

10. Kontroliuokite cukraus kiekį kraujyje.

Geriausia nervų pažeidimo profilaktika yra tinkamas diabeto valdymas. Tiesą sakant, 2006 m. Nacionalinio diabeto ir virškinimo bei inkstų ligų instituto tyrimas parodė, kad griežta gliukozės kiekio kraujyje kontrolė intensyviai gydant insulinu sumažino I tipo (insulino reikalaujančio) cukriniu diabetu

sergančių žmonių periferinės neuropatijos simptomų – dilgčiojimo, deginimo, skausmo atsiradimo tikimybę net 64 proc. Šie rezultatai taip pat buvo įrodyti ir sergant II tipo cukriniu diabetu.

Du svarbiausi veiksniai, lemiantys, ar susidursite su diabetine neuropatija, yra tai, kiek metų sirgote diabetu ir kaip gerai kontroliuojamas cukraus kiekis kraujyje. Kiti veiksniai, įskaitant kraujospūdžio ir kraujo riebalų (cholesterolio ir trigliceridų) kontrolę ir nerūkymą, taip pat yra svarbūs siekiant užkirsti kelią diabetinei neuropatijai. Gliukozės kiekio kraujyje kontrolė taip pat padeda sumažinti diabetinius nervo pažeidimo simptomus. Taigi gera žinia yra ta, kad tinkamai kontroliuojant gliukozės kiekį dieta, mankšta ir, jei reikia, vaistais, galite ne tik palengvinti diabetinės periferinės neuropatijos simptomus, bet ir visiškai jos išvengti.

Apsaugokite savo kojas

Jūsų kojos yra jūsų nepriklausomybės šaltinis ar bent jau jos pagrindas. Kiekvieną dieną kojoms suteikite šiek tiek švelnumo, šiek tiek meilės ir priežiūros. Kiekvieno vizito pas gydytoją metu, kada lankotės dėl diabeto, paprašykite gydytojo patikrinimo metu atidžiai apžiūrėti jūsų kojas, jei jūs pats ko nors nepastebėtumėte.

#cukrinis diabetas, #diabetas, #cukraus kiekis kraujyje, #cukraligė, #cukralige, #diabetinė pėda, #diabetine pėda.

<https://www.webmd.com/diabetes/tips-foot-care>